



VOM GRÜNDER  
VON **PA PAPA** de

MICHAEL  
SCHÖTTLER

Die besten  
Tipps für die  
Jahre 1-6

DER PRAKTISCHE  
**PAPA**  
RATGEBER



Liebevoll begleiten,  
entspannt erziehen



**humboldt**

MICHAEL  
SCHÖTTLER

---

DER PRAKTISCHE  
**PAPA**  
**RATGEBER**

---

Liebevoll begleiten,  
entspannt erziehen



# INHALT

## So gelingt der Start als Papa

13

Die besten Tipps von Vätern für Väter –  
papa.de und wie dir dieser Ratgeber hilft ..... 14

## Fünf Glücksgeheimnisse entspannter Väter

15

1. Liebe dein Kind – und zeige es ..... 16
2. Packe dein Handy weg ..... 17
3. Lebt gemeinsame Rituale ..... 18
4. Nimm dir Zeit – nur für dich ..... 19
5. Nehmt euch Zeit – auch für die Partnerschaft ..... 19

## Crashkurs: Die ersten Lebensjahre deines Kindes

21

- Erstes Lebensjahr (0 bis 1)** ..... 22
- Die Basis: Bindung schaffen ..... 22
- Dauerthema Schlaf ..... 22
- Rasante Entwicklung ..... 23
- Alle U-Untersuchungen wahrnehmen ..... 24
- Zweites Lebensjahr (1 bis 2)** ..... 26
- Die Persönlichkeit deines Kindes ..... 26
- Der eigene Wille. Teil I ..... 27
- Bewusst erziehen – mit Konsequenz ..... 27
- Gesundheit und körperliche Entwicklung ..... 28
- Drittes Lebensjahr (2 bis 3)** ..... 29
- Besonderheiten im dritten Lebensjahr ..... 30
- Vorbild sein ..... 30
- Bewegungsdrang ..... 31
- Viertes Lebensjahr (3 bis 4)** ..... 33
- Der eigene Wille Teil II ..... 33
- Papa, ich habe Angst ..... 34
- Wachstumsschübe werden weniger ..... 34
- Scham und Peinlichkeit ..... 35

<b>Fünftes Lebensjahr (4 bis 5)</b> .....	36
Tolles Lebensjahr für spielerisches Lernen .....	37
Kreativität, Musik und Sport fördern .....	37
Änderungen im Verhalten deines Kindes .....	38
Lernen ist ein Prozess .....	39
<b>Sechstes Lebensjahr (5 bis 6)</b> .....	40
Schulreife: körperliche und geistige Untersuchung .....	41
Lernen, loszulassen .....	41
Kostet die Zeit vor der Einschulung noch einmal aus .....	42

## **So begleitest du dein Kind durch wichtige Phasen** **45**

<b>Laufen lernen</b> .....	46
Vom Krabbeln zum Laufen .....	46
Nach oben: Hochziehen und Stehen .....	47
Eigenes Tempo erlauben .....	47
Die ersten Schritte .....	48
Das Prinzip Loben .....	48
<b>Sprechen lernen</b> .....	49
Sich mitteilen – Schreien ist auch nur eine Sprache .....	49
Vorlesen – Lernen ganz nebenher .....	51
Soll ich mein Kind korrigieren oder nicht? .....	51
Wir sind das Vorbild .....	52
Bitte oder kein Bitte? .....	53
Lob ist Lob und Kritik ist Kritik .....	54
Sprachprobleme erkennen .....	54
<b>Nuckel entwöhnen</b> .....	56
Was bewirkt der Nuckel eigentlich? .....	56
Wie bekomme ich ihn wieder weg? .....	56
Richtig und falsch gibt es kaum .....	57

<b>Lesen und Rechnen lernen</b> .....	58
Mit Spiel und Spaß zum Erfolg .....	58
Vorlesen und Vorlesen lassen .....	59
Rechnen beginnt mit den Zahlen .....	59
Schreiben üben .....	60
Spiel- und Lerncomputer .....	60
Die Seele deines Kindes .....	62
Einmal ohne Windel, immer ohne Windel .....	62
Wie fange ich an? .....	63
In welchem Alter muss ein Kind trocken werden? .....	63
<b>Sport und Schwimmen</b> .....	65
Baby lieben Wasser .....	65
Sport für eine gesunde Entwicklung .....	65
<b>Selbstständig werden</b> .....	67
Vorteile für alle Seiten .....	67
Selbstständig bedeutet nicht ohne Kontrolle .....	68
Fehler machen ausdrücklich erlaubt .....	68
Auch Regeln gehören zur Selbstständigkeit .....	69
Welche Regeln können helfen, wenn das Kind selbstständig wird? ..	69
Familienalltag gemeinsam meistern .....	71
Bitte nicht erpressen oder belohnen .....	71
<b>Erkundung der eigenen Sexualität</b> .....	73
Sexuelle Selbstbestimmung .....	73
Nein sagen lernen .....	74
Sexualität entmystifizieren .....	74
Deinem Kind den Körper erklären .....	74
Thema Selbstbefriedigung .....	75
Spätestens in der Schule muss ein Verständnis dafür da sein .....	76

<b>Krisen (Trennung, Tod)</b> .....	77
Übermitteln der Nachricht .....	77
Aufklärung als Vorbereitung .....	78
Trauer zulassen .....	79
Beerdigungen und Co. ....	79

## **So meisterst du typische Alltagssituationen** **81**

<b>Essen – von Biokost bis Fast Food</b> .....	82
Eltern haben kaum noch Zeit zum Kochen .....	82
Gesundes gehört immer mit auf den Tisch .....	82
Süßigkeiten sind keine Belohnung .....	83
Vorbild sein .....	83
Für fast alles gibt es Alternativen .....	83
Trinken – der oft unterschätzte Zuckerlieferant .....	83
Gegessen wird, was auf dem Tisch steht .....	84
Der Zucker macht die Zähne kaputt .....	84
<b>Medien</b> .....	86
Auf die Dosis kommt es an .....	86
Passive Beschallung .....	86
Der Fernseher ist keine Kinderparkstation .....	87
Aufmerksamkeitsspanne des Kindes beachten .....	88
Spielekonsolen und Tablets .....	88
Hyperaktivität, Konzentrationsschwächen, Abhängigkeiten .....	88
<b>Langeweile</b> .....	90
Volles Kinderzimmer – trotzdem Langeweile .....	90
Alternativen aufzeigen .....	90
Aufbau und Abbau .....	91
Kreativität und Talent fördern .....	91
Was aber, wenn aus Langeweile Frust wird? .....	93

<b>Austesten von Grenzen</b> .....	93
Wie viel „testen“ ist normal? .....	93
Mein Kind schmeißt sich im Laden auf den Boden und bockt .....	94
Kompromisse finden – der Mittelweg .....	95
Lösungsmöglichkeit in „Grenzsituationen“ .....	96
<b>Trotz</b> .....	98
Konsequentes Handeln hilft dem Kind und dir .....	98
Leichter gesagt als getan .....	98
Die Trotzphase überstehen .....	99
Belohnen, um die Situation zu entlasten? .....	99
Aggressionen .....	100
Kratzen, beißen, schlagen .....	100
Die Frage nach dem Warum .....	100
<b>Gewalt</b> .....	102
Schmerz verstehen .....	102
Seine Kraft falsch einschätzen .....	103
Gewalt als Ausdruck einer Entwicklungsstörung .....	103
Ab wann ist es nicht normal? .....	104
Was kann ich tun? .....	104
<b>Streit mit dem Kind</b> .....	106
Streit auf Augenhöhe – ist das möglich? .....	107
Wieso Streiten mit dem Kind wichtig ist .....	107
Soll ich jetzt alles mit meinem Kind diskutieren? .....	108
Lasst euer Kind auch mal „gewinnen“ .....	108
<b>Zähneputzen</b> .....	109
Ab wann? .....	110
Wie oft? .....	110
Die beste Art des Zähneputzens .....	110
Ab wann putzen Kinder sich alleine die Zähne? .....	110
Mein Kind lässt sich nicht die Zähne putzen .....	111

<b>Schlafen</b> .....	111
Wieso der Schlaf so wichtig ist .....	112
Wie viel Schlaf braucht mein Kind? .....	112
Was ist mit dem Mittagsschlaf? .....	112
Kinder ohne Stress hinlegen .....	113
Feste Rituale, die Spaß machen .....	113
Einschlafen leicht gemacht .....	114
Alpträume bekämpfen .....	114
Muss mein Kind eigentlich alleine schlafen? .....	115
Schlafsack bis mindestens zwei Jahre .....	116
<b>Dein Kind beschäftigen für eine gewisse Zeit</b> .....	117
Ein eigenes Reich .....	117
Malen und Basteln .....	117
Zu Freunden schicken .....	118
Helfen lassen .....	118
Zum Spielen nach draußen .....	118
Puzzle und Bauklötze .....	119
<b>Spiel &amp; Spaß/Papa-Kind-Zeit</b> .....	119
Toben macht glücklich .....	119
Tipps für neue Ideen sammeln .....	120
Museum und Kultur .....	120
Spielt mit eurer Fantasie .....	121
Gemeinsam statt einsam – Handy aus .....	121
Drücke deine Gefühle aus .....	122
Bitte nicht schimpfen .....	122
<b>Familienzeit</b> .....	123
Sorge für deine Ausgeglichenheit .....	123
Zeit ist kostbar .....	124
Monats-Highlights .....	124
Pro Trip Geld zur eigenen Verantwortung .....	125

Wenn es mal kracht .....	125
Was, wenn das Kind die gemeinsame Zeit nicht möchte? .....	126
<b>Urlaub</b> .....	127
Geeignetes Urlaubsziel .....	127
Wie weit kann ich reisen? .....	128
Auf was sollte ich beim Hotel achten? .....	129
Die Zeit vor Ort .....	129

## **So machst du dein Kind zu einem glücklichen Menschen 131**

<b>Gewaltfreie Erziehung</b> .....	132
Jedes Kind hat das Recht auf gewaltfreie Erziehung .....	132
Welche Möglichkeiten der Erziehung habe ich? .....	132
Die Leitplanke – ein hilfreiches Bild .....	133
Verständnis statt Konfrontation .....	134
<b>Vertrauen und Verantwortung übertragen</b> .....	136
Wir können unsere Kinder nicht vor allem schützen .....	136
Ihr entscheidet, wann und wie viel .....	137
Verantwortung Stück für Stück übertragen .....	137
Ab wann nimmt man erteiltes Vertrauen wieder zurück? .....	138
Wo sind die Grenzen zwischen Vertrauen, Selbstständigkeit und sich selbst überlassen? .....	138
<b>Sozial kompetent: Erziehung zu einem liebevollen Menschen</b> .....	140
Vorbildfunktion .....	140
Kinder brauchen Kinder .....	140
Mein Kind hat soziale Schwierigkeiten .....	141
Keine Scham bei professioneller Hilfe .....	142
Nur Liebe lässt einen Menschen liebevoll werden .....	142
„Wenn sich Mama und Papa trennen, können sie sich ja auch von mir trennen“ .....	143

<b>Talente erkennen und fördern</b> .....	144
Testen, testen, testen .....	144
Talent ist nicht alles .....	144
Talent erkannt – und nun? .....	145
Stolz sein, egal wie erfolgreich das Kind ist .....	146
<b>Gesundheit und Bewegung</b> .....	146
Bewegung ist entwicklungsfördernd .....	146
Bewegung – und zwar jeden Tag .....	147
Ein Kind ist eigentlich kein Bewegungsmuffel .....	147
Das Handy gehört weg .....	148
<b>Andere Meinungen akzeptieren lernen, Regeln verstehen</b> .....	149
Regeln sind nicht starr .....	149
Über Regeln diskutieren .....	150
Andere Meinungen akzeptieren lernen .....	151
Meinung hat Grenzen .....	152

## **Was du wissen solltest: Rechtliches, Finanzielles, Kindersicherheit, Gesundheit**

**153**

<b>Rechtliches mit Bezug zum Kind</b> .....	154
Verheiratet zu sein ist noch das rechtliche Maß .....	154
Unverheiratet: alle Pflichten, aber keine Rechte .....	155
Aufenthaltsbestimmungsrecht .....	155
Sorgerecht .....	155
Die Trennung .....	156
Kindeswohl: das A und O .....	156
<b>Finanzielles (Kindergeld, Wohngeld, finanzielle Sorgen)</b> .....	157
Das steht dir zu .....	158
Arbeitgeber kann Kitagebühren übernehmen .....	158
Krankenversicherung .....	159
Finanzielle Sorgen oftmals nicht unberechtigt .....	159

<b>Sichere Kindheit: Verletzungen vorbeugen</b> .....	160
Wie viel Sicherheit ist notwendig? .....	160
Gefahrenanalyse .....	161
Einen Mittelweg finden .....	162
<b>Mein Kind ist krank</b> .....	163
Befrag nicht das Internet .....	163
Ruhig bleiben .....	163
Die Kinderapotheke zu Hause .....	164
Empfehlung: Erste-Hilfe-Kurs für Eltern .....	165
Impfen – Sicherheit überwiegt Risiko .....	165
Arztbesuche .....	166
So mag dein Kind auch den Arzt .....	167
Bleibe selber ruhig .....	167
Ablenkung funktioniert oftmals super .....	168
Freistellung und Kinderkrankengeld .....	168
<b>Quality Time mit Papa</b> .....	169
Die beliebtesten Vater-Kind-Aktivitäten in den ersten drei Jahren ..	169
Die beliebtesten Vater-Kind-Aktivitäten in den Jahren vier bis sechs	172

## **Das musst du haben**

**175**

<b>Kinderzimmer</b> .....	176
Ab wann ist es ein Muss? .....	176
Zwei Kinder: ein gemeinsames Zimmer oder jedes getrennt? .....	176
Was gehört ins Kinderzimmer? .....	177
Kinderzimmer Facebook-Gruppe mit mehr als 50 000 aktiven Mitgliedern .....	178
<b>Kleidung</b> .....	178
Am Nacken fühlen .....	178
Mütze ist wichtig .....	179
Neu oder gebraucht? .....	179

Lieber etwas zu groß als zu klein .....	179
Müssen es Markenklamotten sein? .....	179
<b>Kinderwagen, Kindersitze</b> .....	180
Kinderwagen müssen gut verstaubar sein .....	180
Babyschale – wie groß soll sie sein? .....	180
Stabilität und Fahrverhalten .....	181
Bis zu welchem Alter ist der Buggy ok? .....	181
<b>Kindersitze (Auto &amp; Fahrrad)</b> .....	181
Die verschiedenen Arten beim Fahrrad .....	182
Die verschiedenen Arten beim Auto .....	182
Kopfschutz bei allen Modellen wichtig .....	184
Fazit: Lasst euch gut beraten .....	184
<b>Fahrrad fürs Kind</b> .....	184
Welche Größe muss das Fahrrad haben? .....	185
Neu oder gebraucht? .....	186
Verkehrssicherheit .....	186
Muss ich als Papa auf der Straße fahren? .....	187
Fahrradfahren ist gefährlich .....	187
<b>Spiele/Spielzeug</b> .....	188
Wie viel Spielzeug braucht mein Kind? .....	188
Spielzeug-Basar, Trödelmarkt und Verkaufgruppen .....	188
Spielzeug spenden .....	189
Spielzeug Sicherheit .....	189

# SO GELINGT DER START ALS PAPA

Papa zu werden – jeder stellt sich das anders vor. Doch die Ratschläge, welche wir im Vorfeld von anderen Vätern erhalten, sind oft reine Sprüche wie „Na dann schlaf schon mal vor, dazu wirst du später nicht mehr kommen“. Diese bereiten einen nicht wirklich vor, und so wünscht man sich in manchen Momenten – ist das Kind dann da und Teil des eigenen Lebens – dass man einiges gerne vorher gewusst hätte.

Das eigene Kind ist etwas ganz Besonderes, bringt aber neben ganz viel Freude und Glück auch Herausforderungen mit sich. Plötzlich finden wir uns in ungeahnten, komplett neuen Situationen wieder.

Wir Väter erleben die Zeit der Schwangerschaft und das erste Lebensjahr anders als die Mutter. Und auch in den folgenden Jahren gehen wir oft mit einem unterschiedlichen Blick und anderem Verhalten auf die Kinder zu.

Aus diesem Grund richte ich mich in diesem Buch speziell an die Papas. Gerade weil wir einige Dinge anders sehen, anders handeln und eben auch anders fühlen, will unser Blickwinkel hier besonders berücksichtigt werden. Nicht jedes Thema kann dabei abschließend behandelt werden, aber es sollen sich Perspektiven eröffnen. Wer weiterführende Informationen zu einem bestimmten Themenbereich benötigt, findet diese zum Beispiel auf [papa.de](http://papa.de) und in der geschlossenen Papa-Gruppe (Nur für Papas | Die Papa-Gruppe by [papa.de](http://papa.de)).

Disclaimer: Ich bin kein Arzt und kein Rechtsanwalt. Meine Beschreibungen und Tipps vor allem zu juristischen und gesundheitlichen Themen sind sorgfältig geprüft, spiegeln aber lediglich meine Erfahrungen und mein Wissen sowie die Erfahrungen und das Wissen aus der Papa-Gruppe wider.

### **Die besten Tipps von Vätern für Väter – papa.de und wie dir dieser Ratgeber hilft**

Mein Name ist Michael Schöttler, ich bin 40 Jahre alt, habe zwei Jungs und meine Frau ist gerade mit dem dritten Kind schwanger. Ich betreibe die Webseite [papa.de](http://papa.de) mit den dazugehörigen Social-Media-Profilen. Wir haben knapp 200000 Fans und in der geschlossenen Papa-Gruppe (Nur für Papas | Die Papa-Gruppe by [papa.de](http://papa.de)) befinden sich fast 50000 Väter.

Dieses Buch schreibe ich nicht, weil ich denke, wir Väter seien nicht in der Lage, ohne Hilfe ein Kind großzuziehen. Im Gegenteil. Das Thema Papa beschäftigt mich jeden Tag und im Austausch mit Tausenden Vätern. Und ich muss (mit etwas Stolz) zugeben, dass wir das Thema Kind und Erziehung sehr gut draufhaben. Ich schreibe dieses Buch, weil ich weiß, dass wir Väter heute an der Erziehung unserer Kinder interessiert sind und unser Wissen gerne noch vertiefen wollen. Denn jedes Kind ist so unterschiedlich und bringt seine eigenen Probleme und Besonderheiten mit sich. Gerade Väter mit mehreren Kindern werden das kennen: Da denkt man, beim zweiten Kind kann einen nichts überraschen, man kennt ja alles vom ersten und dann ist auf einmal alles anders.

Lasst euch also von diesem Buch inspirieren, lernt neue Sichtweisen und Herangehensweisen kennen und vor allem nutzt die praktische Erfahrung von Tausenden Vätern, die mit in dieses Buch eingeflossen ist.

# FÜNF GLÜCKSGEHEIMNISSE ENTSPANNTER VÄTER



Für unsere Kinder wollen wir das Beste. Genauer betrachtet brauchen Kinder in den ersten Jahren gar nicht viel. Sie brauchen vor allem uns – unsere Liebe, unsere Aufmerksamkeit und unsere Zeit. Mit diesen Glücksgeheimnissen legen wir den Grundstein zu einer gelungenen Papa-Kind-Beziehung.

## 1. Liebe dein Kind – und zeige es

Wir alle lieben unsere Kinder, aber zeigen wir es ihnen auch – offen und ausreichend? Seien wir ganz ehrlich: Vieles, was wir besser machen wollten als unsere Eltern, bleibt im Alltag auf der Strecke. Wie oft sind wir gestresst und die Kinder bekommen unsere schlechte Stimmung ab?

Zum Erziehungsalltag gehört manchmal Schimpfen, doch viel öfter sollten wir unseren Kindern sagen, dass wir sie lieben. Wir dürfen nicht davon ausgehen, dass sie es wissen oder von selbst merken.

Deshalb: Sage und zeige deinem Kind so oft wie möglich, dass du es liebst.

Erziehen bedeutet, unseren Kindern Wärme und Zuneigung zu schenken. Lasst euch bloß nicht einreden, ihr dürft eure Kinder nicht in den Arm nehmen oder ihnen keinen Kuss geben. Gerade in den ersten Lebensjahren ist körperliche Nähe für die Kinder so wichtig. In der heutigen Zeit, in der Kindesmissbrauch und Kinderpornografie fast konstante Themen in den Medien sind, trauen sich viele (vor allem Papas) nicht mehr, körperliche Nähe zuzulassen. Doch das Kind sollte wissen, dass es damit zu euch kommen darf. Hast du in den ersten Jahren dein Kind nie in den Arm genommen, wird es später nicht von sich aus zu dir kommen und danach fragen. Der entscheidende Punkt, mit dem ihr die Frage nach „Wie viel Nähe braucht mein Kind?“ beantworten könnt, ist: Euer Kind bestimmt, mit welcher und wie viel Nähe es sich wohlfühlt.

Jedes Kind hat andere Bedürfnisse und geht mit dem Thema Liebe und Zuneigung zu den Eltern anders um. Aber wir als Eltern müssen ihnen vorleben, dass Liebe und Zuneigung ein wichtiger Bestandteil

der Familie sind. Wie sollen sie sonst, wenn sie älter sind, mit dem Thema richtig umgehen können?

Beherrzigt du das, wirst du eine gute und liebevolle Beziehung zu deinem Kind aufbauen.

## 2. Packe dein Handy weg

Ich selber kämpfe jeden Tag mit diesem Punkt, habe aber meine Zeiten am Handy schon drastisch runtergefahren. Gründe, auf das Handy zu schauen, gibt es viele. Sei es beruflich, mal eben die E-Mails checken, im Social Web nachschauen, was es Neues gibt oder sich mit Freunden schreiben. Das Handy ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Die meisten von uns kennen noch eine handyfreie frühe Kindheit, aber versetzt euch mal eine Sekunde in euer Kind. Es spielt, freut sich und möchte euch zeigen, was es gerade entdeckt hat – und ihr seid am Handy. Fragt euch euer Kind etwas, antwortet ihr ganz nebenbei, ihr blickt nicht einmal auf. Welches Gefühl löst das in euch aus?

Ich lege mein Handy in der Familienzeit nun bewusst weg und versuche, es vor den Kindern nur zu nutzen, wenn es sein muss.

Die Zeit mit unseren Kindern gibt uns keiner wieder, wollen wir sie wirklich mit dem Handy verschwenden? Wollen wir unseren Kindern das Gefühl geben, nur eine Nebensache zu sein?

### 3. Lebt gemeinsame Rituale

Im Idealfall sind Mama und Papa die Größten für die eigenen Kids. Sie lieben es, mit uns Zeit zu verbringen und noch viel mehr lieben sie feste Rituale.

Legt einen Tag in der Woche fest, an dem ihr immer Zeit habt und dann etwas gemeinsam macht – nur du und dein Kind. Das kann ein Spieleabend sein, darf aber auch gerne ein Filmabend sein.

Ich habe zwei Jungs und wir machen jeden Samstag einen Fußballabend mit Chips. Die Idee kam im Übrigen vom älteren, der selber Fußball spielt. Ich selbst bin gar kein so großer Fußballfan, aber den Jungs gefällt es. Schon Tage vorher erinnern sie mich: „Papa, wir müssen für Samstag noch Chips einkaufen.“ (Manchmal vermute ich, dass ihnen der Fußball egal ist und sie nur auf die Chips heiß sind ☺.)

Findet also eine Sache, bei der ihr ein, zwei Stunden zusammen seid und gemeinsam Spaß habt. Wenn sich die Kids im Vorfeld darauf freuen und traurig sind, wenn eure Verabredung mal ausfällt, habt ihr ein festes Familienritual geschaffen. Euren Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt:

- Ausflug
- Gemeinsames Kochen/Backen (bei dem die Kids alles machen – so gut es geht)
- Basteln, Werken, Malen, Dekorieren usw.
- Gemeinsam Musik machen
- Der Wunschtage – einer darf aussuchen, was gemacht wird, wöchentlich wechselnd
- Spielplätze entdecken (ob draußen im Wald oder in der Stadt, denn wieso immer auf den gleichen gehen und nicht mal in der Umgebung einen anderen ausprobieren)

Wichtig ist Kontinuität! Der Tag muss wirklich geschützt werden und sollte nur in Ausnahmefällen ausfallen. Probiert aus, bis ihr eine Aktivität gefunden habt, welche allen Spaß macht.

#### **4. Nimm dir Zeit – nur für dich**

Zeit nur für dich? Wie kann dich das zu einem noch besseren Papa machen? Im Grunde ist es ganz einfach. Du kennst sicherlich den Spruch: „Um andere glücklich zu machen, musst du selbst glücklich sein.“

Darum geht es. Wenn du deine eigenen Interessen immer hintanstellst und vor lauter Aufgaben und Verpflichtungen nur noch gestresst bist, wird das negative Auswirkungen auf dein Familienleben haben. Zeit für dich ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit. Egal ob der Besuch im Fitnessstudio oder Zocken am PC oder an der Spielekonsole.

Und weil es oftmals gar nicht so einfach ist, diese Zeitfenster einzurichten, ist Zeitmanagement eines der wichtigsten Dinge, die du als Papa lernen musst. Dabei solltest du darauf achten, dass die verfügbare Zeit für Familie, Beruf und Partnerschaft im Gleichgewicht ist und du einen Teil für dich reservierst.

#### **5. Nehmt euch Zeit – auch für die Partnerschaft**

Im Idealfall hast du oder wirst du irgendwann neben deinem Kind auch einen Menschen an deiner Seite haben. Und damit eine Partnerschaft funktioniert, braucht es gemeinschaftliche Zeit, in der sich nicht alles ums Kind dreht, sondern nur um euch. Viele Partnerschaften leiden genau darunter. Wenn ihr euch aktiv mit dem Thema Partnerschaft beschäftigt, euch Zeit füreinander nehmt, dann reduziert